

# 2023年中班幼儿冬季健康活动教案设计

## 幼儿园中班健康活动教案(模板10篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

### 中班幼儿冬季健康活动教案设计篇一

- 1、能掌握双脚向上跳的动作。
- 2、能有效地改进落地动作，提高自我保护的意识和能力。
- 3、有竞争精神意识，敢于挑战自我。

#### 重点难点

- 1、在场地上布置好三种不同高度的皮筋。
- 2、音乐，播放器。
3. 奖杯若干小花猫胸卡爬垫卡片

#### （一）准备活动。

- 1、教师和幼儿简单活动脚腕和膝盖

（1）今天我们都是小花猫我们要一起做游戏，做游戏前要活动活动，让我们身体暖和起来吧。

（2）教师带领小花猫跟随音乐做准备活动

#### （二）探索怎样跳过皮筋。学习正确跳高动作

1、教师以游戏的口吻分配角色，教师扮演妈妈，幼儿扮演小花猫，跟着妈妈学本领。

(1) 今天我是猫妈妈，你们是小花猫，小花猫今天的任务就是跟着妈妈学本领

2. 幼儿第一次尝试。学习跳高动作

(2) 教师：你们是怎样跳过去的？

(3) 请个别幼儿示范自己跳过皮筋的方法。并说一说自己怎样跳的。

(4) 我们学的是跳高的本领，这个本领要：教师示范“双脚向上跳”的动作，并讲解动作要领：双脚并拢，小腿一弯用力蹬地向上向前跳起。

(5) 练习活动：幼儿按要求分散练习，教师做具体指导。

3. 第二次尝试，学习落地轻轻

(1) 看来小花猫已经掌握了跳高动作，但是还有一个本领小花猫要学会，小花猫，学跳高，不仅跳的高又高，还要落地静悄悄。

(2) 幼儿尝试怎样落地静悄悄

(3) 请幼儿说说怎样轻轻的落地

(4) 教师引导幼儿：前脚掌先落地、腿要弯曲的动作要领。

(5) 幼儿练习，体验轻轻落地的动作要领。4. 增加难度练习

(1) 小花猫学会了本领，我们要用这个本领去闯关比赛。闯关比赛之前我们要再增加难度尝试一下有难度的跳高，这样

我们本领变强闯关时更容易。

(2) 幼儿按动作要领练习不同高度的跳高

(三) 游戏“小花猫去闯关比赛”。

1、我们的本领都变强了，现在我们进行闯关。设置三条线路，每条线路

难度不同，幼儿自行选择线路去闯关。第一关高度最低，闯关过后获得一个红色卡片，第二关难度中等，闯关过后获得黄色卡片。第三关闯关过后获得蓝色卡片。最后看谁集齐三个颜色卡片就能赢得一个奖杯。幼儿自主选择自己能挑战的线路，鼓励幼儿尝试不同线路，挑战有难度的线路。

2、在闯关过程中一定要用我们正确的本领闯关才能获得卡片哦！小花猫们要挑战不同线路，挑战难度才能活动奖杯，加油！

(四) 放松活动。

1、教师：今天花猫真能干，学会了跳高的本领，还参加了闯关比赛，你们不怕苦、不怕累，练得很辛苦。现在我们休息一下吧！

2、教师和幼儿针对腿部进行放松活动。

本节教育活动幼儿比较感兴趣，大部分幼儿都能跟随老师进行游戏。在学习跳高的动作中，我先让幼儿听儿歌然后让幼儿尝试，最后我进行正规示范。第二个学习落地静悄悄时幼儿能通过儿歌了解重点，但是在第一个学习跳高方法是幼儿不能从儿歌中活动重点，我又让幼儿自己尝试，规范动作在后，这就影响了孩子学习规范动作，我应该把儿歌里清楚的提到动作规范或者把教师示范放在前面，这样更利于幼儿用

规范动作进行尝试，就不会出现幼儿用错误动作尝试了。在最后闯关中，开始设计的是幼儿闯过一关取一个颜色的卡片，集齐三个颜色卡片换取一个奖杯，由于我着急，准备不充足，忘记拿三个颜色的卡片，临时修改游戏，所以导致幼儿尝试没几次就没有奖杯了，幼儿还没有玩够就结束游戏了。整个活动幼儿基本完成目标，都知道怎样跳高，但是在跳高过程中还是需要不断提醒。

## 中班幼儿冬季健康活动教案设计篇二

1. 了解眼睛对人的重要性
2. 懂得如何保护眼睛
3. 培养幼儿关心、帮助残疾人的情感

### 一：引出主题

#### 1. 游戏：指五官

轿是说一个五官的名称，幼儿必须又快又准得指出来

2. 以猜谜语的形式，引出活动内容，激发幼儿学习的兴趣。

谜面：上边毛，下边毛，中间有颗黑葡萄。

### 二：了解眼睛对人的重要性

1. 幼儿听歌曲《五官歌》师：小朋友，听了这首歌谁能说说我们的眼睛可以帮我们做什么？（幼儿自由回答）那我们如果没有眼睛将会怎么样呢？好，现在请小朋友一人拿一个眼罩戴好，亲身感受一下，你可以站起来慢慢得走两步。（幼儿亲身感受后回答问题）

2. 出示盲人图片师：那个小朋友来说说这个叔叔为什么带着一个墨镜，手里还拿着一根木棍在马路上走？（幼儿回答）教师引出盲人一词，刚才我们小朋友也亲身感受了眼睛看不见东西是什么滋味，所以盲人叔叔做事情很不方便，我们小朋友应该怎样呢？（使幼儿懂得关心、帮助残疾人）

### 三：懂得如何保护眼睛

师：眼睛对我们这么重要，那我们是不是应该保护自己的双眼呢？怎么保护呢？老师给小朋友带来了几幅图，请你们来做裁判，看看说做的对。（将幼儿分成两组，教师出示一幅，幼儿作出判断，并说明原因，答对的一组获得一朵小红花）

最后，教师与幼儿一起小结在生活中如何保护眼睛。

### 四：玩“贴眼睛”的游戏

幼儿手里拿着两个“眼睛”，站在距头像一米处，把眼睛蒙上，向前走给头像贴眼睛，看说贴得准。活动自然结束。

## 中班幼儿冬季健康活动教案设计篇三

能坚持自己的事情自己做，并愿意主动为大家做力所能及的事。

每人一张白纸，彩笔，小印章。

### 1、日常指导。

（1）在学习活动、区角活动以及器械运动中提醒幼儿注意手的运用，体验手的灵活、灵巧。

（2）在幼儿进行盥洗、进餐时以及睡觉前后穿脱、叠放衣服时引导幼儿进一步感知自己有一双勤劳的.小手。

2、结合班上的值日生活活动引导幼儿用双手主动为集体、为他人做力所能及的事。

3、布置墙面环境“勤劳的小手”，记录每个幼儿能用手做到的事情。

(1) 让每个幼儿在一张纸上印画自己一只手的外形，并在纸上写上自己的名字，然后教师帮幼儿将纸有序的贴到一面墙上。

(2) 每天离园准备时，教师和幼儿一起说一说，评一评今天谁的小手最勤劳，做了那些事情或者学会了做哪些事情，可以自荐也可以推荐。被选出的幼儿可以用教师的小印章在自己的“手印”上盖一个印章画。

(3) 每月根据幼儿“手印”上的印章数评出“天才小能手”。

4、请家长配合，让幼儿在家里也坚持自己的事情自己做，比如自己穿袜子、洗手帕、扣纽扣等。并能够帮助家人做一些力所能及的事。

## 中班幼儿冬季健康活动教案设计篇四

1. 收集资料，了解人们是怎样过冬的。

2. 萌发自我保护意识和勇敢抗寒的。

1. 师生共同收集人们在冬天里的生活、活动使用的物品、照片、图片等，布置在教室周围。

2. 挂图：人们在冬天里。

1. 幼儿自由观看、议论图片、照片、实物等。

2. 鼓励幼儿大胆介绍方法和资料内容。

3. 引导幼儿讨论：人们是怎样过冬的？人们在冬天里常使用哪些物品？开展哪些活动？

（1）身体保暖御寒：棉衣、大衣、帽子、围巾、口罩、手套等。

（2）利用取暖工具：煤炭、火炉、电炉、空调机、取暖器、手炉。

（3）增加户外体育锻炼：冬泳、冬季长跑、跳绳、拍球、踢拉线纸毽子等。

（4）开展玩冰、玩雪活动：冰雕、堆雪人、滑雪等。

4. 强调自我保护的重要性。不怕寒冷，上幼儿园不迟到；不要老呆在室内，不长时间开空调，保持空气流通；擦油保护手脸皮肤不被冻伤等。

5. 教幼儿学习儿歌《手脸要呵护》

## 中班幼儿冬季健康活动教案设计篇五

1、学习使用筷子，体验活动的乐趣。

2、培养幼儿小手的灵活性和各手指配合的协调性。

3、培养幼儿小肌肉活动能力。

一、律动：手指操

二、教师出示筷子引入，并介绍它的来源和用途，激发幼儿操作筷子的欲望。

提问：

- 1、小朋友看看这是什么？
- 2、是用什么材料做的？
- 3、谁还见过用别的材料制作的筷子？
- 4、那用它来做什么呀？
- 5、你们都会用筷子吗？
- 6、那咱们班谁会正确使用筷子而且夹东西又快呢？

三、学习活动。

1、师：小朋友下面一起来做一个《夹豆子比赛》。教师发给幼儿每人一双筷子、一个盘子、里面十10粒豆子、一个空碗，让幼儿进行比赛。看谁夹豆子最快。

四、教师讲解正确使用筷子的动作要领。

（一）实践活动后进行小组讨论：

根筷子，小拇指自然弯曲。夹东西时，食指和中指向内弯曲，使第一根筷子靠紧第二根筷子。（发给幼儿一人一双筷子里操作用）

五、进行巩固游戏，培养幼儿使用筷子的灵活性和协调性，培养幼儿小肌肉活动能力，落实了目标中的第二第三要求。

1、游戏《传糖比赛》幼儿接力的形式进行比赛。

2、游戏《看谁是胜利者》幼儿夹糖和豆子进行比赛。幼儿分组在规定的的时间里看谁把糖和豆子夹得多。



3、每组评出夹得最多的幼儿，鼓励其他幼儿向他们学习，平时多练习使用筷子。

## 中班幼儿冬季健康活动教案设计篇六

根据《3-6岁儿童学习与发展指南》中关于幼儿的动作发展目标三的教育建议，应该“创造条件和机会，促进幼儿手的动作灵活协调”。现在很多幼儿（尤其是女孩儿）家长喜欢给孩子购买一些带有蝴蝶结花样的衣服，女孩儿的头发上往往会扎着蝴蝶结，另外还有很多孩子的鞋带也系成蝴蝶结，而这样的鞋带往往会不由自主的松开，在活动中很不方便，因此，针对这一问题我特别设计了这次活动，帮助孩子们学会自己动手系出漂亮的蝴蝶结。

- 1、锻炼幼儿的动手能力，促进幼儿手的动作灵活协调。
- 2、尝试用穿、绕、扎的技能在自己的鞋子上编蝴蝶结。
- 3、学会分享快乐，愿意主动帮助他人。

1、提前一天与家长沟通，让幼儿在活动当天穿有鞋带的鞋子。

2、脖子上或者头上戴着蝴蝶结的动物玩具若干（至少四个），若干条颜色鲜艳的柔软的丝带（数量根据班级人数来定），快乐活泼的音乐一段。

1、以《动物选美大赛》引题今天是一年一度的动物选美大赛，大赛规定，每位小动物裁判都要佩戴一个漂亮的蝴蝶结，教师将有蝴蝶结的动物头饰逐一戴上，以幼儿口吻进行“自我介绍”（如，小朋友们，大家好，我是最最强的狮子大王....）。最后戴上没有任何蝴蝶结的不开心的小狗狗头饰，告诉幼儿小狗狗由于路上贪玩儿把蝴蝶结给弄丢了。小狗狗急得都快哭了，于是他就问：小朋友们，你们愿意帮我重新编织一个

蝴蝶结吗？（愿意）

2、每人发一条丝带，让幼儿自己先试一试，请一位或两位会编织蝴蝶结的幼儿到前面做示范，鼓励其他幼儿仔细观察编织蝴蝶结的方法。

3、试过之后，好像真的有点儿难是不是呀？（是、不是）这时教师示范（“我来试试看吧”，边做示范边说儿歌“左手一个小耳朵，右手一个小耳朵。两个朋友握握手，中间有个小洞洞。一个朋友弯弯头，洞洞里面钻进去。最后拉紧小耳朵，变成蝴蝶结”）

4、幼儿在教师的儿歌指导以及亲自示范帮助下进行实践操作，并且让先编织完成的幼儿帮助落在后面没完成的幼儿，分享自己的成功经验，互相帮助。

5、让幼儿将鞋带松开，然后在教师的监督巡视下完成蝴蝶结的编扎。

6、播放音乐，让幼儿在快乐的氛围中感受分享自己的成功，一起读儿歌，展示蝴蝶结，教师戴上有好多蝴蝶结的小狗狗头饰，向幼儿道谢。

让幼儿回家后为爸爸妈妈编织一个蝴蝶结作为装饰。

## 中班幼儿冬季健康活动教案设计篇七

1、初步了解不同的病菌会传播不同疾病。

2、学会对抗不同病菌的方法。

3、敢于大胆表达自己的想法，感受分享的乐趣。

1、幼儿了解常见病菌的危害及发病原因。（重点）

2、幼儿能根据不同情况准确地说出相应解决方法。（难点）

活动准备物质准备：自制绘本故事《病菌来了》，病菌头饰

经验准备：幼儿知道细菌的概念

### 一、谈话导入

师：小朋友们，昨天我在回家的路上看见有一个小朋友小手弄得黑黑的就要去吃东西，这样可以吗？（不可以，手上面有细菌）

其实细菌也分很多种，会让我们生病的细菌就叫做病菌，我今天就带来了一个关于病菌的故事。

### 二、故事分享《病菌来了》

1、教师通过阅读与提问的方式让幼儿认识各种病菌。

师：有几位病菌来开会了？他们是谁呢？（引起拉肚子的病菌拉拉，引起感冒的冒冒，引起皮肤病的皮皮和引起牙疼的牙牙）

2、通过提问和思考，幼儿了解各个病菌致病原因及预防方法

师：拉拉是通过怎样进入人体的呢？（不干净的食物，脏兮兮的小手等）

这位小朋友打喷嚏的时候没有捂住口鼻，谁就顺着喷嚏跑出来攻陷其他人体了？（感冒病菌冒冒）

3、幼儿自主思考

师：既然病菌侵入到身体里以后这么厉害那为什么病菌大王还是没有占领世界呢？

（大家预防得好，人们有相应的医疗措施） 三、游戏《病菌来了》

师：我刚刚听到我们小朋友都有很多的办法对抗病菌，那么现在老师就要带上病菌标志变成病菌，看看我们小朋友能不能当小小健康卫士。

### 1、教师引导游戏

老师说出一一些容易致病的状况，幼儿给出解决办法，做出相应动作。师：我要附在小朋友们的手上（我们要洗手）

### 2、幼儿自主思考

部分幼儿戴病菌头饰版作病菌向前，幼儿自主说出有益身体的’方法击退病（教师可适当引导）

### 3、幼儿主导

教师装作病菌侵入人体，另一名教师配合做出相应发病动作，幼儿想办法帮助“生病的”老师。

### 四、活动延伸

教师与幼儿一起总结故事与游戏，教师肯定幼儿的表现也提出病菌潜伏在我们身边，我们随时不能掉以轻心，请幼儿回家收集其他会让我们生病的原因，然后小组讨论应对办法，教师协助幼儿记录，做一本《健康小卫士》手册。

活动中我会注意引导幼儿发散思维思考更多不一样的答案。

## 中班幼儿冬季健康活动教案设计篇八

本次活动研究的主题是“用艺术手段激发幼儿的活动兴趣”。通过幼儿用丰富的表情和简单的动作表演朗诵儿歌和歌曲。

充分发挥幼儿肢体语言的作用，使幼儿敢于在集体和他人面前表现，培养幼儿活泼开朗的性格。用绘画形式再现多彩的翅膀，再现艺术的魅力。增强幼儿的自信心和胆量。体验成功的快乐。

1、通过观察，幼儿了解昆虫翅膀的对称特点。同时感受对称图案的美。

2、用艺术手段激发幼儿对昆虫的兴趣。

3、培养幼儿想象力，提高幼儿语言表达能力。

幼儿观察了解昆虫翅膀的对称特点。

用艺术手段激发幼儿活动兴趣。

幼儿操作材料第17页。蝴蝶、蜻蜓、七星瓢虫彩色图片各一张

1、小朋友说一说你知道的会飞的昆虫有哪些？这几种昆虫用什么飞起来的？

2、这节课欣赏多彩的翅膀。板书课题：多彩的翅膀

## 二、基本环节

### (一)看图操作

1、师：小朋友打开幼儿操作材料第17页。

2、师：仔细观察这三种昆虫图案怎么了？小朋友想知道它们的另一半在哪里吗？

3、幼：把17页的按虚线向红箭头方向折过去，拼成完整的昆虫图案。

4、师：这三种昆虫，每种昆虫都有两对翅膀，而且左右两边的翅膀都是对称的。绘画时候要特别注意左右要对称。

## (二) 昆虫特征

1、蝴蝶的特征。

2、蜻蜓的特征。幼儿动作表演同时朗诵儿歌。

3、七星瓢虫的特征。幼儿动作表演同时朗诵儿歌。

## (三) 绘画昆虫

1、先画头胸腹，触角。

2、再画两对翅膀。每对翅膀的左右要对称。

3、最后涂色，颜色鲜艳。

## (四) 展示作品

把小朋友的绘画作品贴在黑板上，共同欣赏。

## (五) 拓展延伸

昆虫利用自己多彩的翅膀，去做自己能做的事情。小朋友假如你有一对翅膀你要做什么？

## 三、结束环节

王老师希望中1班的小朋友都能插上多彩的翅膀，飞向祖国的四面八方和世界各地。用集体舞蹈《蝴蝶飞》结束本次活动。

## 四、延伸环节

小朋友回家画一幅自己喜欢的昆虫。(画过的除外)

## 中班幼儿冬季健康活动教案设计篇九

中班健康活动《一个人在家》

1. 了解一个人在家时的一些安全常识，如：陌生人敲门时不开门，不开煤气，不碰电器开关，不趴在窗口玩耍等。

2. 建立初步的自我防范和自我保护的意识。

1. 图片《一个人在家时》，内容如下：一个小朋友在厨房烧东西吃，一个小朋友正在插插头，一个小朋友在安静地看书；一个小朋友玩小刀等尖利的东西；一个小朋友快乐地玩玩具；一个小朋友在床上翻跟头、倒立；开着门，一个小朋友在家拿钱。

2. 事先排好情境。

3. 《幼儿画册》第1册第11页。

重点：了解一个人在家时的一些安全常识。

难点：建立初步的自我防范和自我保护的意识。

讨论讲述、情境表演、图片辅助教学。

## 中班幼儿冬季健康活动教案设计篇十

1、理解故事内容，了解有关眼睛的常识。

2、学习正确的用眼卫生和用眼习惯。

ppt 图片活动重点：理解故事，知道有关眼睛的常识。

：判断用眼卫生图片的对错。

2、讲述故事《戴眼镜的小猫》

3、提问：

1) 故事讲完了，谁来告诉我小猫怎么会戴眼镜呢？（小猫看见老奶奶戴眼镜很羡慕）

2) 小猫戴了眼镜之后发生了什么有趣的事情？（门槛变高，被重重地摔倒在地上；看见一只很大很大的老鼠，吓得掉头就跑）

3) 发生了这些事后小猫是怎么想的？他又是怎么做的呢？  
（他想：这准是一副魔镜，我还是把它给老奶奶放回去吧！小猫悄悄的把眼镜放到了老奶奶的桌上。

）4) 小猫戴眼镜发生了一些不好的事情，可是为什么老奶奶每次看报纸都要戴眼镜呢？（因为老奶奶年纪大了，眼睛不好了）

4、小结：老奶奶年纪大了，视力退化了，眼睛变成了老花眼，也叫远视眼。远的东西看得见，而近的东西看不清楚了，必须要带着老花眼镜才能看清楚，而小猫的眼睛很好，带了眼镜反而看不清东西了。

二、了解有关眼睛的常识，学习用眼卫生和用眼习惯

1、老奶奶戴的是老花镜，那老师戴的什么眼镜呢？（近视眼镜）

2、老师为什么要戴近视眼镜呢？（眼睛不好）什么是近视眼？为什么会变近视眼呢？（远的东西看不见，戴了近视镜才能看清楚）



3、小结□xx小朋友觉得老师因为…所以带了近视眼镜，其实老师和你们一样大的时候可没戴眼镜，后来因为自己不好好爱护眼睛，不注意用眼卫生，所以就变成近视眼啦！

4、我们小朋友可不要像老师这样不爱护眼睛哦。你们都知道哪些保护眼睛的方法呢？

5、小结：小朋友要好好爱护自己的眼睛，注意平时的用眼习惯。看电视要离电视远一点，看的时间不能太长；不在光线太强或太弱的地方看书、画画、写字；使用的时间长了要休息一下，看看远方。我们也可以多做做眼球操。

6、老师在每个小朋友的'椅子下面放了一张关于用眼卫生的图片，我想看看小朋友会不会保护自己的眼睛，请小朋友帮我看看图片上小朋友做的对不对，如果你认为他是对的，请贴在打钩的这块黑板上，如果你觉得他做的不对，请贴在打叉的黑板上。（幼儿自由贴图）

7、请小朋友说说你贴的是哪张图，你贴在打钩还是打叉的地方，为什么？

8、小结：小朋友们真棒，都知道我们应该…（正面），这样做是对的，而…（负面），那样做是错的。我们都了解了正确的用眼卫生的习惯，我们平时也要注意保护自己的眼睛，现在让我们闭上眼睛休息一下吧。

三、延伸活动，比眼力师：老师这里有两张图片，哎，这两张图片看上去好像是一模一样的图片，但是里面的图案有好几处是不一样的，不一样在哪里呢，小朋友一起来找找看吧。

附：《戴眼镜的小猫》

在一座红房子里，住着一位老奶奶和一只小猫。老奶奶年纪大了，每次看报纸时都要戴一副紫色的眼镜，小猫看了很羨

慕。有一天，老奶奶看完报纸，没来得及把眼镜放好，就被另一位老奶奶叫走了。小猫终于有机会了，它戴着老奶奶的眼镜，高兴地往门口跑，走到大门口，一看，哎呀，门槛怎么变高啦！

它用足力气使劲往上跳。只听“咚”的一声，小猫重重地被摔倒在地上。小猫又觉得肚子饿了，想找点东西吃。它刚走到老鼠洞口，就看见对面走来一只很大很大的老鼠。

小猫吓得掉头就跑。它边跑边想：这准是一副魔镜，我还是把它给老奶奶放回去吧！小猫悄悄的把眼镜放到了老奶奶的桌上。